DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ"

ROK XV WARSZAWA, MAJ 1939 R Nr. 5

Ocena ćwiczeń zawodniczych na związkowe zawody gimnastyczne we Lwowie

W myśl nowego regulaminu zawodów, każde ćwiczenie poszczególnej jednostki oceniać będzie trzech sędziów, którzy będą mogli ocenić każde ćwiczenie w skali do 10 punktów. Pozatem w dodatkowej ocenie uwzględniać się będzie ocenę stroju ćwiczebnego, do 15 p. dla zastępu, oraz za dojście i odejście od przyrządu, każdej jednostce do 5 punktów.

Każdy układ obowiązkowego ćwiczenia podzielony jest na poszczególne części, z których każda zależnie od trudności pierwiastków, ma swoją punktację, a suma tych punktacji równa się w całości dziesięciu punktom.

Pełną ocenę tj. 10,000 p. można postawić tylko za wzorowo wykonane ćwiczenie, biorąc pod uwagę lekkość wykonanego ćwiczenia, elegancję, trzymanie ciała i pewność zeskoku.

Zależnie od wielkości błędu, sędzia odejmuje od wyznaczonej oceny, za poszczególne pierwiastki, od 0,01 — 1,00 i więcej punktów.

Jeżeli zawodnik opuści jakiś pierwiastek z obowiązkowego układu, ocenia się ćwiczenie tylko do miejsca opuszczonego pierwiastka.

Jeżeli zawodnik doda pierwiastek obowiązkowego układu, ocenia się całe ćwiczenie, a za dodany pierwiastek obniży się nieznacznie ocenę.

Za każde dodanie pośredniego zamachu, obniży się ocenę, a w zależności przed jakim, względnie po jakim pierwiastku obowiązkowym został dodany pośredni zamach, może nastąpić obniżenie całej oceny za dany pierwiastek lub za daną część układu.

Przerywanie ćwiczenia, pociąga obniżenie oceny w tej części ćwiczenia w której nastąpiła przerwa. Zależnie od długości tej przerwy, podnosi się wielkość straty w ocenie. Jeżeli po przerwie, ćwiczący zmuszony jest do nabrania nowego zamachu, liczy się to, jako dodanie nowego pierwiastka lub pośredniego zamachu.

Zmiana ciągłego ćwiczenia na zamachowe powoduje obniżenie oceny danego ćwiczenia do połowy. Niewytrzymanie w oznaczonym pierwiastku np. waga — stanie przez 3 sek. również powoduje obniżenie, względnie skreślenie oceny za dany pierwiastek.

Przy woltyżach, zwłaszcza na koniu, obniża się ocenę za obijanie konia nogami, za uginanie nóg, za wyskoki t. zn. krótkotrwałe oparcia nogi o konia, za siady i przerwy w woltyżowaniu.

W ćwiczeniach wolnych bierze się pod uwagę rytm, ciągłość ruchu, wykończenie ruchu i prawidłowe położenie ramion, nóg i tułowia.

DRUHOWIE.
Stopień niższy.
Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem:
Wspieranie w tylnym zamachu — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem . . . . 3,5 p.
przemach okroczny prawą do środka i przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu rozkrocznego . . . . . 1,— p.
przemach odwrotny do środka i odmach do oparcia na ramionach, wspieranie wychwytem . . . . 3,5 p.
koło zawrotne prawą i zeskok zawrotny w prawo . . . . . 2,— p.
2. Z postawy pobok, dochwyt na żerdzie:
Wyskok do podporu przodem . . . . 1,— p.
przemach okroczny lewą z przechwytem lewą w podchwyt — przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu w środku poręczy — poziomka . . . . 2,— p.
zamachem stanie na barkach . . . . 1,5 p.
przewrót w przód do oparcia na ramionach — powrotny zamach i przewrót w tył z ramionami w bok . . . . 3,— p.
wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo . . . . 2,5 p.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, lewa podchwytem:
Wspieranie okrakiem lewą — przemach okroczny prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem . . . . 2,5 p.
podmykiem zamach—powrotny zamach i wspieranie wychwytem 4,5 p.
kołowrót w tył — zeskok podmykiem . . . . 3,— p.
2. Ze zwieszenia przodem zamachem:
Wspieranie okrakiem prawą — przechwyt równorącz w podchwyt i kołowrót w przód . . . . 3,— p.
przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu przodem . . . . 1,5 p.
spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem . . . . 4,5 p.
wysoki odmach i zeskok w tył . . . . 1,— p.

Koń w szerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód . . . . 2,— p.
przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo . . . 5,— p.
przemach okroczny lewą w przód — koło okroczne prawą w tył do zeskoku w przód, tyłem do konia . . . . 3,— p.
2. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
Z naskoku przemach okroczny prawą w przód . . . . 1,— p.
nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód 3,5 p.
przemach okroczny lewą w tył—przemach okroczny prawą w tył 2,5 p.
przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo . . . . . . 3,— p.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem:
W tylnym zamachu wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego 1,5 p.
W tylnym zamachu wspieranie do podporu o ramionach ugiętych 3,— p.
w tylnym zamachu wyprost ramion . . . . 1,5 p.

poziomka . . . . : 2,5 p.
opuszczenie nóg i rozpięciem zeskok . . . . 1,5 p.
2. Ze zwieszenia przodem:
Wspieranie wychwytem . . . . 2,5 p.
poziomka . . . . : 1,5 p.
kołowrót w przód . . . . 3,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego i zamach w tył . . . . . . 1,— p.
zeskok wykrętem w tył . . . . 2,— p.

Przeskok kuczny.

Koń w szerz (bez łęk) 120 cm. wys.
Mostek oddalony o 100 cm. od konia.
Rozbieg . . . . : 1,— p.
odbicie i naskok, lot skulony nad koniem . . . . 5,— p.
wyprost i doskok . . . . 4,— p.

Stopień średni.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem:
Przewrót w tył do stania na barkach . . . . 2,5 p.
spad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem . . . 2,— p.
koło zawrotne prawą i koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią 1,5 p.
poziomka . . . . : 1,— p.
odmach do oparcia na ramionach, — wspieranie w przednim zamachu — zeskok zawrotny w lewo . . . . 3,— p.
2. Na początku poręczy, dochwyt na żerdzie:
Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem 2,— p.
stanie na barkach . . . . 1,5 p.
przewrót w przód w tylnym zamachu wspieranie i koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią 3,— p.
koło zawrotnę lewą — przemach odwrotny prawą na lewą żerdź — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc przodem, pobok . . . . 2,— p.
zeskok kuczny . . . . 1,5 p.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, nachwytem:
W przednim zamachu półobrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem . . . . 1,— p.
wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem . . . 2,— p.
podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie . . . . . 3,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem . . 2,5 p.
przemyk przodem do zeskoku . . . . 1,5 p.
2. Ze zwieszenia przodem, prawa podchwytem:
W tylnym zamachu półobrotu w lewo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem i wspieranie wychwytem . . . . 3,5 p.
kołowrót w tył . . . . 1,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie okrakiem prawą 1,5 p.
półobrotu w lewo równorącz . . . . 1,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego, przewlek lewą i podmykiem zamach . . . . : 1,— p.
wymyk tyłem do siadu, zeskok w przód . . . . 2,— p.

Koń w szerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:
Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem . . . 1,5 p.
przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo . . . . 3,— p.

przemach okroczny lewą w przód — przemach zawrotny lewą — nożyce odboczne w lewo . . . . 3,— p.
przemach okroczny prawą w przód — zeskok odwrotny w lewo ponad karkiem . . . . 2,5 p.

2. Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet:
Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem na łękach . . . . 4,5 p.
przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo 3,— p.
przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — zeskok odboczny w lewo . . . . 2,5 p.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem:
Wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem . . . . 1,5 p.
wspieranie wychwytem . . . . 3,5 p.
kołowrót w przód . . . . 2,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego — zamach w tył, zamach w przód i przerzut w tył . . . . 3,— p.
2. Ze zwieszenia przodem zamachem:
Wymyk przodem — poziomka . . . . 3,5 p.
powoli opust nóg i odmyk do zwieszenia przerzutnego . . . 2,— p.
wspieranie chorągiewką . . . . 3,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego i wykrętem w tył, zeskok . . 1,5 p.

Przeskok rozkroczny.

Wysokość konia 120 cm. mostka 10 cm.
Rozbieg . . . . 1,— p.
odbicie i lot nad koniem . . . . . . 7,— p.
doskok . . . . 2,— p.

Tabela oceny ćwiczeń stosowanych.

Bieg 100 mtr.

St. niższy	St. średni	St. wyższy	
czas w sek.	—		punkty
15,8	15,2	14,8	0,—
15,7	15,1	14,7	0,2
15,6	15,—	14,6	0,4
15,5	14,9	14,5	0,6
15,4	14,8	14,4	0,8
15,3	14,7	14,3	1,—
15,2	14,6	14,2	1,4
15,1	14,5	14,1	1,8
15,—	14,4	14,—	2,2
14,9	14,3	13,9	2,6
14,8	14,2	13,8	3,—
14,7	14,1	13,7	3,6
14,6	14,—	13,6	4,2
14,5	13,9	13,5	4,8
14,4	13,8	13,4	5,4
14,3	13,7	13,3	6,—
14,2	13,6	13,2	6,8
14,1	13,5	13,1	7,6
14,—	13,4	13,—	8,4
13,9	13,3	12,9	9,2
13,8	13,2	12,8	10,—

Rzut kulą 7¼ kg.

St. niższy —	St. średni —	St. wyższy	
długość rzutu	w metr.	—	punkty
6,—	7,—	7,50	0,—
6,03	7,03	7,53	0,1
6,05	7,05	7,55	0,2
6,08	7,08	7,58	0,3
6,10	7,10	7,60	0,4
6,13	7,13	7,63	0,5
6,15	7,15	7,65	0,6
6,18	7,18	7,68	0,7
6,20	7,20	7,70	0,8
6,23	7,23	7,73	0,9
6,25	7,25	7,75	1,—
6,28	7,28	7,78	1,1
6,30	7,30	7,80	1,2
6,33	7,33	7,83	1,3
6,35	7,35	7,85	1,4
6,38	7,38	7,88	1,5
6,40	7,40	7,90	1,6
6,43	7,43	7,93	1,7
6,45	7,45	7,95	1,8
6,48	7,48	7,98	1,9
6,50	7,50	8,—	2,—
6,53	7,53	8,03	2,1
6,55	7,55	8,05	2,2
6,58	7,58	8,08	2,3
6,60	7,60	8,10	2,4
6,63	7,63	8,13	2,5
6,65	7,65	8,15	2,6
6,68	7,68	8,18	2,7
6,70	7,70	8,20	2,8
6,73	7.73	8,23	2,9
6,75	7,75	8,25	3,—
6,78	7,78	8,28	3,1
6,80	7,80	8,30	3,2
6,83	7,83	8,33	3,3
6,85	7,85	8,35	3,4
6,88	7,88	8,38	3,5
6,90	7,90	8,40	3,6
6,93	7,93	8,43	3,7
6,95	7,95	8,45	3,8
6,98	7,98	8,48	3,9
7,—	8,—	8,50	4,—
7,03	8,03	8,53	4,1
7,05	8,05	8,55	4,2
7,08	8,08	8,58	4,3
7,10	8,10	8,60	4,4
7,13	8,13	8,63	4,5
7,15	8,15	8,65	4,6
7,18	8,18	8,68	4,7
7,20	8,20	8,70	4,8
7,23	8,23	8,73	4,9
7,25	8,25	8,75	5,—
7,28	8,28	8,78	5,1
7,30	8,30	8,80	5,2
7,33	8,33	8,83	5,3
7,35	8,35	8,85	5,4
7,38	8,38	8,88	5,5
7,40	8,40	8,90	5,6

7,43	8,43	8,93	5,7
7,45	8,45	8,95	5,8
7,48	8,48	8,98	5,9
7,50	8,50	9,—	6,—
7,53	8,53	9,03	6,1
7,55	8,55	9,05	6,2
7,58	8,58	9,08	6,3
7,60	8,60	9,10	6,4
7,63	8,63	9,13	6,5
7,65	8,65	9,15	6,6
7,68	8,68	9,18	6,7
7,70	8,70	9,20	6,8
7,73	8,73	9,23	6,9
7,75	8,75	9,25	7,—
7,78	8,78	9,28	7,1
7,80	8,80	9,30	7,2
7,83	8,83	9,33	7,3
7,85	8,85	9,35	7,4
7,88	8,88	9,38	7,5
7,90	8,90	9,40	7,6
7,93	8,93	9,43	7,7
7,95	8,95	9,45	7,8
7,98	8,98	9,48	7,9
8,—	9,—	9,50	8,—
8,03	9,03	9,53	8,1
8,05	9,05	9,55	8,2
8,08	9,08	9,58	8,3
8,10	9,10	9,60	8,4
8,13	9,13	9,63	8,5
8,15	9,15	9,65	8,6
8,18	9,18	9,68	8,7
8,20	9,20	9,70	8,8
8,23	9,23	9,73	8,9
8,25	9,25	9,75	9,—
8,28	9,28	9,78	9,1
8,30	9,30	9,80	9,2
8,33	9,33	9,83	9,3
8,35	9,35	9,85	9,4
8,38	9,38	9,88	9,5
8,40	9,40	9,90	9,6
8,43	9,43	9,93	9,7
8,45	9,45	9,95	9,8
8,48	9,48	9,98	9,9
8,50	9,50	10,—	10,—

Skok w dal.

St. niższy —	St. średni	
długość skoku	w mtr.	punkty
300	360	0,—
303	363	0,1
306	366	0,2
309	369	0,3
312	372	0,4
315	375	0,5
318	378	0,6
321	381	0,7
324	384	0,8
327	387	0,9
330	390	1,—
331,5	391,5	1,1
333	393	1,2
334,5	394,5	1, 3
336	396	1,4
337,5	397,5	1,5
339	399	1,6
340,5	400,5	1,7
342	402	1,8
343,5	403,5	1,9
345	405	2,—
346,5	406,5	2,1
348	408	2,2
349,5	409,5	2,3
351	411	2,4
352,5	412,5	2,5
354	414	2,6
355,5	415,5	2,7

357	417	2,8
358,5	418,5	2,9
360	420	3,—
361	421	3,1
362	422	3,2
363	423	3,3
364	424	3,4
365	425	3,5
366	426	3,6
367	427	3,7
368	428	3,8
369	429	3,9
370	430	4,—
371	431	4,1
372	432	4,2
373	433	4,3
374	434	4,4
375	435	4,5
376	436	4,6
377	437	4,7
378	438	4,8
379	439	4,9
380	440	5,—
381	441	5,1
382	442	5,2
383	443	5,3
384	444	5,4
385	445	5,5
386	446	5,6
387	447	5,7
388	448	5,8
389	449	5,9
390	450	6,—
391	451	6,1
391,5	451,5	6,2
392,5	452,5	6,3
393	453	6,4

394	454	6,5
394,5	454,5	6,6
395,5	455,5	6,7
396	456	6,8
397	457	6,9
397,5	457,5	7,—
398,5	458,5	7,1
399	459	7,2
400	460	7,3
400,5	460,5	7,4
401,5	461,5	7,5
402	462	7,6
403	463	7,7
403,5	463,5	7,8
404,5	464,5	7,9
405	465	8,—
406	466	8,1
406,5	466,5	8,2
407,5	467,5	8,3
408	468	8,4
409	469	8,5
409,5	469,5	8,6
410,5	470,5	8,7
411	471	8,8
412	472	8,9
412,5	472,5	9,—
413,5	473,5	9,1
414	474	9,2
415	475	9,3
415,5	475,5	9,4
416,5	476,5	9,5
417	477	9,6
418	478	9,7
418,5	478,5	9,8
419,5	479,5	9,9
420	480	10,—

Skok w wyż.

Stopień wyższy.

wysokość skoku	punkty
125	0,2
126	0,4
127	0,8
128	1,—
129	1,4
130	1,8
131	2,—
132	2,4
133	2,8
134	3,—
135	3,4
136	3,8
137	4,—
138	4,4
139	4,8
140	5,—
141	5,5
142	6,—
143	6,5
144	7,—
145	7,5
146	8,—
147	8,5
148	9,—
149	9,5
150	10,—

DRUHNY

Stopień niższy.

Równowaga

Kładka na wysokości 120 cm.

Z postawy pobok, dochwyt za kładkę:
Wyskok do podporu przodem — siad na prawe udo, ramiona w bok 0,5 p.

dochwyt za kładkę, przed sobą i zaczepienie lewej stopy — wejście na kładkę do postawy wykrocznej prawą, ramiona w dół . . . . 0,5 p.
przenieś ciężar ciała na prawą nogę, powoli ramiona w bok — skurcz lewą nogę (podudo zwisa pionowo) — prostuj lewą nogę w przód, zamach w tył — zamach w przód i wykrok na kładkę . . . . 1,— p.
ćwierćobrotu w prawo, przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona wytrzymaj — powoli przysiad, ramiona w dół — powoli powstań— ćwierćobrotu w lewo, unik prawą, ramiona w bok . . . . 2,5 p.
wykrok prawą, ramiona w dół — wykrok lewą i przenieś ciężar ciała na lewą nogę, powoli ramiona w górę ciągiem wzdłuż tułowia — powoli ramiona w bok, zwrot dłoni w dół . . . . 1,5 p.
skurcz prawą nogę (podudo zwisa pionowo) — prostuj prawą nogę w przód, zamach w tył, zamach w przód i wykrok na kładkę . . . . 1,— p.
ćwietrćobrotu w lewo, przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona wytrzymaj — powoli przysiad, ramiona w dół — powoli powstań — ćwierćobrotu w prawo, unik lewą, ramiona w bok . . . . 2,5 p.
wykrok lewą, ramiona w dół — ramiona w górę, skłon w dół dochwyt za kładkę i zeskok zawrotny w prawo . . . . 0,5 p.

Poręcze.

W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem:
Wsiad wychwytem na lewą żerdź . . . . 1,5 p.
przemach odwrotny do środka i odmach do oparcia na ramionach . . 3,5 p.
wsiad wychwytem na prawą żerdź . . . . 1,5 p.
przemach odwrotny do środka — w przednim zamachu przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem, pobok . . . . 2,5 p.
zeskok w tył . . . . 1,— p.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem:
Rozbiegiem w przód, zamach w przód — zamach w tył, odbiciem naprzemiannóż . . . . 1,— p.
zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i półobrotu w lewo . . . 1,5 p.
zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i półobrotu w prawo . . . 1,5 p.
zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne . . 2,— p.
zamach w tył, w tylnym zamachu zwieszenie o ramionach ugiętych — w przednim zamachu zeskok . . . . 4,— p.

Przeskok odwrotny przez konia.

Koń wzdłuż na wysokości 100 cm.
(W razie gdyby się nie dało konia obniżyć może być użyty mostek).
Rozbieg . . . . 1,— p.
Odbicie jednonóż i przeniesienie tułowia o lekko wzniesionych nogach ponad koniem z przechwytem naprzemianrącz . . . . 7,— p.
doskok i postawa . . . . 2,— p.
Zawodniczka wykonuje dwa przeskoki (w lewo i w prawo, ocenia się każdy skok, a sumę tych dwu skoków dzieli się przez 2.

Stopień średni.

Równowaga.

Wysokość kładki 120 cm.

Z postawy pobok, dochwyt za kładkę:
Wyskok do podporu przodem — wznieś prawą nogę w bok i oprzej na kładkę, wejście kuczne lewą i przysuń prawą do przysiadu, ramiona w bok . . . . 1,5 p.

powoli powstań i wykrok skrzyżny prawą — trzyczwarte obrotu w lewo na palcach, ramiona w dół — przeniesieniem i unikiem lewej, opad do wagi, ramiona w bok . . . . 2,— p.
wyprost, wykrok lewą, ramiona w dół i prawe ramię w przód, lewe w tył — krok prawą lewe ramię w przód, prawe w tył — krok lewą, prawe ramię wytrzymaj, lewe ramię w tył . . . . 1,— p.
powoli ramiona w górę, skłon w tył, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę nazewnątrz — wyprost ramiona w bok, zwrot dłoni w dół . . 1,— p.
półobrotu w prawo na palcach, ramiona w dół i w bok przeniesieniem i unikiem prawej, opad do wagi, ramiona w bok . . . . 2,— p.
wyprost, wykrok prawą, ramiona w dół i prawe ramię w tył, lewe w przód — krok lewą, prawe ramię w przód, lewe w tył — krok prawą, lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię w tył . . . . 1,— p.
powoli ramiona w górę, skłon w tył, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę nazewnątrz — wyprost, ramiona w bok zwrot dłoni w dół 1,— p.
ćwierćobrotu w lewo, przystaw lewą nogę, ramiona w przód prawe łukiem dolnym, — zamachem ramion w tył, zeskok w głąb z wymachem ramion w górę . . . . 0,5 p.

Poręcze.

Z postawy w środku poręczy, pobok, dochwyt za żerdzie:
Odbiciem równonóż, wymyk przodem do podporu leżąc przodem, pobok 1,5 p.
przemach okroczny prawą do środka i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do siadu na lewej żerdzi, ramiona w bok i przechwyt za siebie . . . . 1,— p.
przemach odwrotny do środka i odmach do oparcia na ramionach, wsiad wychwytem na prawą żerdź . . . . 3,5 p.
ramiona w bok i dochwyt prawą przed sobą chwytem od wewnątrz, zsiad z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem na prawej żerdzi . . . 1,5 p.
spad i przemach nóg na drugą żerdź do zwieszenia leżąc na podudach — puszczeniem równorącz, zwis na podudach, ramiona w górę (zamach w tył) — powrotny dochwyt na żerdź i zeskok do półprzysiadu zwieszonego i postawa . . . . 2,5 p.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem:
Rozbiegiem zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż 1,— p.
zamach w przód naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne . . . . . 2,5 p.
zamach w tył — zamach w przód i podmykiem zamach . . . . . . 3,5 p.
w tylnym zamachu ugięcie ramion — w przednim zamachu zeskok . . 3,— p.

Przeskok przez konia.

Koń wzdłuż wysokości 120 cm., mostka 10 cm.

Rozbieg . . . . 1,— p.
Odbicie obunóż, wskok kuczny na grzbiet, a nie wytrzymując przysiadu, rzutem w przód do oparcia na karku i wymachem nóg skośnie w górę, zeskok zawrotny . . . 8,— p.
doskok i postawa . . . . 1,— p.

Stopień wyższy.

Równowaga.

Wysokość kładki 120 cm.

Z postawy pobok, podchwytem:
Wymyk przodem do podporu przodem, bez zmiany chwytu . . . . . 0,5 p.
wznieś lewą nogę w bok i oprzej na kładce — ćwierćobrotu w prawo, klęk na prawem kolanie, przechwyt lewą przed prawą — siad na prawej pięcie, lewa noga wyciągnięta w tył — ramiona w górę nazewnątrz 1,5 p.

powstań do klęku na prawem kolanie, ramiona w bok, dłoń — przenieś lewą nogę łukiem dolnym do wykroku, zwrot dłoni w dół, ramiona w dół i w górę . . . . 1,— p,
powstań do uniku prawą — opad do wagi, ramiona w bok, tułów prostuj, wykrok prawą lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i skrzyżowaniem przed sobą w górę . . . . 2,— p,
na palcach stań, ramiona w bok — przysiad, zwrot dłoni w dół i ramiona w dół . . . . 0,5 p,
powstań i podskokiem w górę, nożyce (lewa wyjdzie przed prawą) i przysiad, ramiona w górę . . . . 1,5 p,
powstań, prawa w zakroku na palcach, ramiona ugnij, ręce na głowę — skłon w tył — wyprost, ramiona w bok, wykrok prawą . . . . . . 0,5 p.
półobrotu w lewo na palcach, ramiona wytrzymaj — unik lewą, ramiona w dół i w górę — opad do wagi, ramiona w bok — tułów prostuj wykrok lewą, ramiona w dół i w górę . . . . 2,— p.
rzutem skłon dochwyt za kładkę i wymachem nóg w tył, zeskok zawrotny w prawo . . . . 0,5 p,

Poręcze.

W środku poręczy, z oparcia na ramionach, zamachem:
Wspieranie wychwytem do siadu na prawą żerdź . . . . 1,5 p.
wznieś nogi w przód skośnie w górę do siadu na prawej żerdzi, prawe ramię w bok . . . . 2,— p,
opuść nogi do siadu pierwotnego, dochwyt prawą za sobą i przemach odwrotny do środka — odmach do oparcia na ramionach i przewrót w tył z ramionami w bok . . . . 4,— p,
wspieranie wychwytem do siadu na lewą żerdź . . . . 1,5 p,
przemach odwrotny w prawo do zeksoku . . . . 1,— p.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej.
Z postawy, dochwyt za kółka:
Rozbiegiem w przód, zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż . . . . 1,— p,
zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne . . 1,— p.
zamach w tył i w tylnym zamachu wykręt . . . . 3,— p.
zamach w przód i zwieszenie przewrotne — zamach w tył i zwieszenie przerzutne . . . . 2,5 p,
zamach w przód i zeskok w tył ze zwieszenia przerzutnego . . . . . 2,5 p.

Przeskok przez konia.

Koń w szerz, wysokość 125 cm., mostek 10 cm.
Rozbieg . . . . 1,— p.
naskok (oparcie rąk na grzbiecie) do stania na rękach . 6,— p.
przerzut . . . . 2,— p,
Stanie na rękach zaznaczyć, nie wytrzymywać

Tabela oceny ćwiczeń stosowanych.

Bieg 60 mtr.

St. niższy — St. średni		punkty.
czas w sekundach		
10,8	10,2	0,—
10,7	10,1	1,—
10,6	10,—	2,—

10,5	9,9	3,—
10,4	9,8	4,—
10,3	9,7	5,—
10,2	9,6	6,—
10,1	9,5	7,—
10,—	9,4	8,—
9,9	9,3	9,—
9,8	9,2	10,—

Bieg 100 mtr.

St. wyższy.

czas w sek. —	punkty	czas w sek. —	punkty
16,8	0,—	15,8	3,—
16,7	0,2	15,7	3,6
16,6	0,4	15,6	4,2
16,5	0,6	15,5	4,8
16,4	0,8	15,4	5,4
16,3	1,—	15,3	6,—
16,2	1,4	15,2	6,8
16,1	1,8	15,1	7,6
16,—	2,2	15,—	8,4
15,9	2,6	14,9	9,2
		14,8	10,—

Skok w dal

St. niższy — St. średni

długość skoku			punkty
203	—	263	0,1
320	—	380	10,—

Ocena szczegółowa na podstawie tabelki dla stopn. niższego i średniego dla druhów z odliczeniem jednego metra.

Skok w wyż.

Stopień wyższy.

Wysokość skoku —	punkty.		
105	0,1	114	4,5
106	0,5	115	5,—
107	1,—	116	5,5
108	1,5	117	6,—
109	2,—	118	6,5
110	2,5	119	7,—
111	3,—	120	7,5
112	3,5	121	8,—
113	4,—	122	8,5
		123	9,—
		124	9,5
		125	10,—

Rzut piłką.

(do gry w dłoniówkę).

Stopień niższy.

Długość rzutu w metrach —	punkty.		
10,—	0,—	12,—	2,—
10,50	0,5	12,50	2,5
11,—	1,—	13,—	3,—
11,50	1,5	13,50	3,5
		14,—	4,—

14,50	4,5	17,50	7,5
15,—	5,—	18,—	8,—
15,50	5,5	18,50	8,5
16,—	6,—	19,—	9,—
16,50	6,5	19,50	9,5
17,—	7,—	20,—	10,—

Rzut kulą — 4 kg.

St. niższy —	St. średni	
długość rzutu w metr.		punkty.
5,—	5,50	0,—
5,03	5,53	0,1
5,05	5,55	0,2
5,08	5,58	0,3
5,10	5,60	0,4
5,13	5,63	0,5
5,15	5,65	0,6
5,18	5,68	0,7
5,20	5,70	0,8
5,23	5,73	0,9
5,52	5,75	1,—
5,28	5,78	1,1
5,30	5,80	1,2
5,33	5,83	1,3
5,35	5,85	1,4
5,38	5,88	1,5
5,40	5,90	1,6
5,43	5,93	1,7
5,45	5,95	1,8
5,48	5,98	2,—
5,50	6,—	2,1
5,53	6,03	2,2
5,55	6,05	2,3
5,58	6,08	2,4
5,60	6,10	2,5
5,63	6,13	2,6
5,65	6,15	2,7
5,68	6,18	2,8
5,70	6,20	2,9
5,73	6,23	3,—
5,75	6,25	3,1
5,78	6,28	3,2
5,80	6,30	3,3
5,83	6,33	3,4
5,85	6,35	3,5
5,88	6,38	3,6
5,90	6,40	3,7
5,93	6,43	3,8
5,95	6,45	3,9
5,98	6,48	4,—
6,—	6,50	4,1
6,03	6,53	4,2
6,05	6,55	4,3
6,08	6,58	4,4
6,10	6,60	4,5
6,13	6,63	4,6
6,15	6,65	4,7
6,18	6,68	4,8
6,20	6,70	4,9
6,23	6,70	5,—

6,28	6,78	5,1
6,30	6,80	5,2
6,33	6,83	5,3
6,35	6,85	5,4
6,38	6,88	5,5
6,40	6,90	5,6
6,43	6,93	5,7
6,45	6,95	5,8
6,48	6,98	5,9
6,50	7,—	6,—
6,53	7,03	6,1
6,55	7,05	6,2
6,58	7,08	6,3
6,60	7,10	6,4
6,63	7,13	6,5
6,65	7,15	6,6
6,68	7,18	6,7
6,70	7,20	6,8
6,73	7,23	6,9
6,75	7,25	7,—
6,78	7,28	7,1
6,80	7,30	7,2
6,83	7,33	7,3
6,85	7,35	7,4
6,88	7,38	7,5
6,90	7,40	7,6
6,93	7,43	7,7
6,95	7,45	7,8
6,98	7,48	7,9
7,—	7,50	8,—
7,03	7,53	8,1
7,05	7,55	8,2
7,08	7,58	8,3
7,10	7,60	8,4
7,13	7,63	8,5
7,15	7,65	8,6
7,18	7,68	8,7
7,20	7,70	8,8
7,23	7,73	8,9
7,25	7,75	9,—
7,28	7,78	9,1
7,30	7,80	9,2
7,33	7,83	9,3
7,35	7,85	9,4
7,38	7,88	9,5
7,40	7,90	9,6
7,43	7,93	9,7
7,45	7,95	9,8
7,48	7,98	9,9
7,50	8,—	10,—

Wzorce lekcyjne.

Wzorzec lekcyjny.
(dla druhen mało zaawansowanych).

Ćwiczenia rzędowe.

Baczność!

Można dać sygnał gwizdkiem lub trąbką, któryto sygnał oznacza baczność.

W szeregu — zbiórka!
Spocznij!
Zwracamy uwagę, aby na spocznij ćwiczące automatycznie równały szereg. Ćwiczące zwracają głowę w prawo i muszą prawym okiem widzieć swoją sąsiadkę z prawej strony stojącą, a lewym okiem widzieć zarys całej linii.
Czołem druhny!
Ćwiczące przyjmują postawę zasadniczą, odpowiadają głośno i jednocześnie poczem przyjmują postawę spoczynkową.
Do dwóch — odlicz!
W prawo — zwrot!
W dwójki — w przód!
Rząd — w tył!
Prawą nogą zaczynając dwójka zaskakuje za jedynkę.
W dwójki — w przód!
W lewo — zwrot!
Spocznij!
Drugi szereg powiększa odstęp od 1,20 cm., wszystkie równają.
Do dwóch — odlicz!
Na zapowiedź „do dwóch" wszystkie ćwiczące przybierają postawę zasadniczą, na hasło „odlicz" ćwiczące w pierwszym szeregu zwracają głowę w prawo z wyjątkiem prawoskrzydłowej, która zwraca głowę w lewo i zaczyna odliczać. Każda ćwicząca w pierwszym szeregu wymawiając swoją liczbę zwraca głowę w lewo. Ćwiczące z drugiego szeregu uważają jaką liczbę wymawia ich poprzedniczka i przybiera postawę „spocznij" jeśli poprzedniczka liczbę już wypowiedziała. Po wypowiedzeniu swej liczby ćwicząca staje na „spocznij".
W prawo — zwrot!
W czwórki — w przód!
Liczby 2 występują w czwórki w lewo w przód skos, z lewej nogi. ,
W dwójki — w tył!
Liczby 2 zaskakują za jedynki w prawo w tył skos, z prawej nogi.
W lewo — zwrot!
W prawo — zwrot!
Kierunek w lewo (dookoła sali), **oddział — marsz!**
Oddział — stój!
Spocznij!
Na spocznij ćwiczące wyrównują odstępy jakie się potworzyły między dwójkami.
Ze śpiewem, oddział — marsz!
Przeliczamy: 1, 2, 3, 4,, na następne raz ćwiczące zaczynają śpiewać. Zwracamy uwagę, aby ćwiczące maszerowały lekko stawiając nogę z palców, a nie z pięt.
Oddział — stój!

c. Dwukrotne zaznaczanie kroku — ćwicz!
Zaznaczenie wykroku palcami lewej (ładnie ociągniętej) stopy — 1.
Zaznaczenie wykroku palcami lewej stopy — 2.
Krok lewą nogą z palców (prawa noga przeszła na palce) — 3.
Zaznaczenie prawą nogą wykroku — 1 itd. — dość!

d) Równy — krok!
Na lewo w środek sali — marsz!
W prawo — zwrot.
Pierwszy szereg 2 kroki w przód — marsz 1, 2, 3.
Dwójki duży krok w przód marsz — 1, 2.
W lewo — zwrot!
Spocznij!
Baczność!

ĆWICZENIA WSTĘPNE.

1. a) **Ćwiczenia ramion.**
Podskokiem siad skrzyżny — 1.
Ramiona o wyprostowanych łokciach z boku, trochę oddalone od siebie, na palcach, w akordowym ułożeniu oprzyj — 2.

Akordowe uderzenie rękami o podłogę — 1.
Ćwiczące unoszą na 20 cm. ręce od podłogi, ramiona proste, i opuszczają ręce na podłogę.
Akordowe uderzenie rękami (palcami) o podłogę — 2.
Akordowe uderzenie rękami (palcami) o podłogę — 3.
Ramiona w bok wznieś — 4.
Ramiona skurcz —5.
Ramiona w bok — rzuć — 6.
Powtórzyć 6 do 8-miu razy.

b. **Ćwiczenie nóg.**
Na palcach stań — 1.
Przysiad podparty (kolana zwarte) — 2.
Oderwij ramiona od podłogi, wyprostuj plecy — 3.
Powstań — 4, 5.
Postawa na stopach — 6.
Powtórzyć 5 lub 6 razy.

2. **Ćwicz. tułowia** — wpłaszczyźnie nieokreślonej.
Podskokiem rozkrok — 1.
Ramiona przodem w górę — 2.
Wyciągnij się mocno w górę — 3.
Skłon w dół z dochwytem oburącz za lewą kostkę — głowę do lewego prostego kolana dociągnij — 1.
pogłąb skłon — 2.
Na środku (między stopami) obydwiema całemi dłońmi zaakcentuj — 3.
Wolno się prostuj ramiona w górę — 1, 2.
Wyciągnij się mocno w górę — 3.
Ćwicząca musi poczuć rozciąganie się mięśni między żebrowych.
Skłon w dół z dochwytem za lewą kostkę — 1.
Pogłąb skłon — 2.
Na środku dłońmi zaakcentuj — 3.
Wolno tułów prostuj — 1, 2.
Wyciągnij się w górę — 3.
Powtórzyć 4-ry razy na każdą stronę.
Podskokiem postawa — 1.

1. **Ćwiczenie szyi.**
Podskokiem siad (płaski).
Zwrot głowy w lewo — 1.
Zwrot głowy na wprost — 2.
Wyciągnij szyję, i głowę w przód — 3.
Wciągnij i ustaw poprawnie głowę — 4.
Ruch powinien zajść w dolnych kręgach szyjowych.
Zwrot głowy w prawo — 1.
Zwrot głowy na wprost — 1.
Wyciągnij szyję w przód — 3.
Ustaw głowę poprawnie — 4 w lewo ćwicz! — 1, 2, 3, 4.
Obie nogi na stopach postaw i ściągnij blisko siebie — 1.
Z pomocą ramion szybko wstań — 2.
Ćwiczące nie powinny rozsuwać ani stóp ani kolan.

4. **Ćwiczenia ramion i nóg.**
Lewą nogą wykrok na palce, ramiona w bok — 1.
Lewą nogą i ramiona skurcz — 2.
Wykrok lewą nogą na palce, ramiona w bok — 3.
Postawa zasadnicza — 4.
To samo prawą nogą — ćwicz 1., itd.

5. **Ćwiczenia tułowia.**
Ramiona górą skurcz — 1.
Lewą nogą rozkrok na palce — 2.

Skłon w lewo, akcent lewą ręką o udo z boku — 1.
Głębszy skłon w lewo akcent lewą ręką niżej o udo z boku — 2.
Głębszy skłon w lewo akcent lewą ręką niżej o udo z boku — 3.
Wyprost, ramię lewe skurcz — 4.
Pięć razy powtórzyć ćwiczenie w lewą stronę.
Lewą nogę przystaw — 1.
Prawą nogą rozkrok na palce — 2.
Skłony w prawo — ćwicz.
Prawą nogę przystaw — 1.
Ramiona górą opuść — 2.

6. **Podskoki.**
Podskokiem wykrok lewą nogą na palce — 1.
„ dostaw lewą nogę — 2.
„ wykrok na palce prawą — 3.
„ dostaw nogę — 4.
2 podskoki i obunóż — 5 — 6.
Zestawienie kolumny.
W prawo — zwrot!
Jedynki duży krok w przód — marsz!
Drugi szereg dwa kroki w przód — marsz!
W lewo — zwrot!
Kierunek drabiny oddział — marsz!

Ćwiczenia stosowane.

1. **Zwisy i podpory.**
Zwis przodem z kolejnym skurczem nogi w tył.
Drążek ,poręcze lub tram na wysokości 90 cm., lub 1 mtr.
Naskok, do podporu i zeskok w tył.
W podporze korekta pleców.
Jeśli ćwiczących jest dużo podzielić na dwa lub 3 zastępy.
Jeden ćwiczy podpory, drugi zwisy, trzeci równowagę na przyrządzie podanym niżej.
2. **Ćwicz. równoważne bez przyrządu.**
Lewą nogę skurcz, ramiona w przód wznieś — 1, 2, 3.
Lewe ramię przenieś w bok, głowę w lewo zwróć — 1, 2, 3.
Prawe ramię przenieś w bok, głowę w prawo zwróć — 1, 2, 3.
Ramiona i nogę opuść głowę na wprost zwróć — 1, 2, 3.
To samo w drugą stronę.

Równoważnia 60 cm.

Przejście po równoważni ze skurczem i wyprostem nogi, przeplatane krokami.
Lewą nogę skurcz — 1.
Wyprostuj nogę lewą — 2.
3 kroki na palcach — 3, 4, 5.
Prawą nogę skurcz — 1 itd.

3. **Chody i biegi.**
a) 4 kroki cwału lewą nogą, wysokim podskokiem zmiana nogi i 4 kroki cwału prawą nogą, 4 kroki polkowe, 8 kroków marszu.
b) 3 kroki marszu, na 4-y podskok ze wzniesieniem kolana.
c) Wybijanka z koła (ćwiczące stają na okręgu koła, trzy z nich wchodzą do środka. Stojące na okręgu celują w ćwiczące będące w kole piłką. Uderzać piłką można niżej pasa. Ćwicząca wybita, staje na okręgu koła na miejscu tej, która ją wybiła.
4. **Zaczepno-odporne.**
1. Ćwiczące dzielimy na trójki.
Pierwsza i trzecia zwracają się do siebie i podają sobie ręce tak, aby

tworzyły stołeczek. Robią to w następ. sposób. Każda ćwicząca chwyta ręką swoje lewe przedramię tuż przy ręce, a lewą ręką chwyta przedramię współćwiczącej i zwracają się do czoła.
Dwójka siada na utworzony stołeczek zakładając ręce na zewnętrzne barki współćwiczących, które ją przenoszą kilka kroków. Poczem następuje zmiana róll.

2. W kolumnie trójkowej — odstęp na długość ramion.
Podskokiem rozkrok, ramiona w bok — 1.
prawe ramię przed pierś — 2.
Mały skręt tułowia w lewo i wyprost — 1.
Duży skręt tułowia w lewo — 2.
Wyprost tułowia w lewo — 3.
Zmiana położenia ramion — 4.
To samo w prawo.
3. Ćwiczące 1 i 3 bocznym krokiem łączą do środka i wewnętrzne ramiona podają dwójce. Dwójka robi głęboki przysiad, prawe ramię podaje jedynce, lewe dwójce. Jedynka i trójka biegną naprzód ciągnąc dwójkę. Po obwiezieniu dwójki naokoło sali następuje zmiana ról. Zwracamy uwagę aby współćwiczące raz ciągnęły lewą, drugi raz prawą ręką.
4. **Skoki.**
a) Przeskok przez ławeczkę w przód z robiegu z odbiciem jednonóż o ławeczkę raz lewą, drugi raz prawą nogą.
b) Skok wolny przez poprzeczkę bokiem na wys. 55 cm.
odbicie lewą nogą gdy rozbieg z prawej strony,
odbicie prawą nogą gdy rozbieg z lewej strony.
c) Przeskok kuczny przez przeszkodę wysokość 70cm.
Zawsze zwracać uwagę na wykończenie doskoku.

Ćwiczenia końcowe.

1. Ćwicz. prostujące.
Leżenie na plecach — chwilowy odpoczynek.
Uwypuklenie klatki piersiowej przez oparcie się na głowie i podwinięcie jej — 1.
Wyprost tułowia do leżenia — 2.
Przećwiczyć 8 razy.
Ramiona w górę — 1.
Obrót do leżenia przodem — 2.
Idąc rękami w tył, wstać bez zgięcia kolan.
2. Ćwiczenia uspakajające.
Krok lewą nogą (prawa w zakroku na palcach) — 1.
Lekki półprzysiad (ugięcie obu kolan — 2.
Krok prawą — 3.
Lekki półprzysiad — 4.
4-ry kroki marszu 1, 2, 3, 4.
Ćwiczące akcentują każdy krok wykonany na raz.
3. Marsz ze śpiewem i pożegnanie.

WRZORZEC 2.

(dla druhen zaawansowanych)

Ćwiczenia rzędowe.

1. W dwuszeregu zbiórka — powitanie.
b) Formowanie czwórek z dwurzędu.
do dwuch — odlicz!
w prawo — zwrot!
w czwórki w przód!
w dwójki w tył!
Formowanie czwórek z dwuszeregu.
w lewo — zwrot!

w czwórki w prawo — zwrot!
w dwuszereg w lewo — front!
c) Marsz ze śpiewem.
2. Rozstawienie kolumny ćwiczebnej z kolumny dwójkowej.
Krok nazewnątrz — 1, 2.
Jedynki krok w lewo, dwójki krok w prawo — 3, 4.

Ćwiczenia wstępne.

1. a) Ramiona skurcz — 1.
ram. w górę rzuć — 2.
ram. bokiem dołem na wysokości czoła skrzyżuj — 3.
odległość od czoła około 20 cm., grzbiety zwrócone w przód.
Ramiona dołem, bokiem w górę, wznieś — 4.
ram. (skrzyżując w górze) duże koło do środka — 5.
ram. wracają do położenia w górze.
ram. skurcz — 6.
ram. w bok rzuć — 7.
ram. w dół rzuć — 8.
b) Wymach lewej nogi w przód — 1,
wymach lewej nogi w tył — 2,
wymach lewej nogi w przód — 3.
Wykrok lewą nogą tuż przed prawą, obie nogi na palce — 4.
Szybki — przysiad — 5.
Wstań — 6.
Szybki przysiad — 7.
Wstań, dostawiają lewą nogę do prawej — 8.
Wymach prawej nogi w przód 1 — itd.
2. Siad rozkroczny.
Ramiona skurcz — 1.
ram. w górę rzuć — 2.
Wyciągnij się mocno w górę i popraw plecy — 3.
Skłon do lewej nogi, chwyt oburącz za lewą kostkę — 1.
Dwukrotne pogłębienie skłonu z dociąganiem głowy do kolana — 2, 3.
Lewe ramię wolno w bok, przenieś (pięść zwarta) głowę od kolana oderwij, prawą ręką trzymaj prawą kostkę — 1, 2.
Cofnij lewe ramię w tył popraw plecy — 1.
Szybki skłon do lewej nogi 2 razy, zaakcentuj lewą, pięścią obok lewej kostki, prawa ręka nadal trzyma kostkę — 2, 3.
Szybki wyprost tułowia, ramiona skurcz — 1 itd.
3. Siad skrzyżny.
Zwrot głowy w lewo — 1.
Łukiem dolnym przez skłon w przód przenieś głowę do zwrotu w prawo — 2, 3.
Wyprost głowy — 4.
To samo w prawo.
4. Akcent, palcami, rąk o udo z boku i rozkrok lewą nogą na palce — 1.
Akcent palcami rąk o udo z boku i wzniesienie ramion w bok, akcent palcami lewej nogi w rozkroku wzniesienie lewej nogi w bok — 2, 3.
Powtórzyć ten takt jeszcze dwa razy 1, 2, 3, — 1, 2, 3.
Rozkrok lewą na palce, akcent rękami o udo.
Postawa — 2.
Wytrzymaj 3.
To samo w prawo.
5. Rozkrok na palce lewą nogą — Ramiona w bok — 1.
Skłon w lewo, patrz na lewą nogę, lewe ramię w prawo w bok równolegle do prawego ramienia — 2.
Wyprost tułowia — ramiona w bok — 3.
Skłon jak pod — 2 — 4.
Wyprost pod — 3 — 5.
Skłon jak pod 2 — 6.

Wyprost jak pod 3 — 7.
Postawa zasadnicza — 8.
To samo w prawo.

6. Wykrok lewą nogą na palce, podskok na prawej nodze, klaśnij w dłonie — 1.
Skurcz lewą nogą, podskok na prawej nodze, ramiona w bok — 2.
Wykrok i klaśnięcie jak pod 1 — 3.
Skurcz nogę jak pod 2 — 4.
Wykrok i klaśnięcie jak pod 1 — 5.
Skurcz nogę jak pod 2 — 6.
Wykrok i klaśnięcie jak pod 1 — 7.
Podskok obunóż, ramiona w dół — 8.
Wykrok prawą nogą na palce, podskok na lewej nodze, klaśnij — 1 itd.

Ćwiczenia stosowane.

I zastęp.

1. a) W zwisie na drążku, tramie, drabinie poziomej, zamachy tułowia i nóg w bok w lewo i w prawo — zatrzymanie wymachów zeskok. Można tu powtórzyć chody w bok w lewo lub w prawo zależnie od tego w którą stronę było to robione na lekcji poprzedniej.
b) II zastęp.
Na drążku, tramie, żerdzi od poręczy wys. 90 cm. lub 100 cm.
Naskok do podporu — zeskok.
Naskok do podporu — zmiana chwytu, wyprost tułowia — zeskok.

2. a) III zastęp.
Na równoważni lub odwróconym tramie wys. 70 lub 80 cm. wejście do postawy z siadu na udzie.
Naskok do siadu bokiem na prawym udzie, przechwyt obu rąk w przód — zaczep nogi lewej za sobą. Wejście na kładkę do przysiadu — wstać.
Z przysiadem chwyt kładki przed sobą i zeskok w lewo lub w prawo.
Równocześnie ćwiczą 3 lub 4 druhny.
Kolejno zmienić zastępy.
b) Wymach obu ramion, przodem w górę i lewej nogi w tył — 1.
przenieś ramiona w bok, opad do wagi na prawej nodze — 2, 3, 4.
wyprost tułowia, oparcie lewej nogi w zakroku na palcach — 5.
postawa — 6.
To samo z prawej nogi.

3. a) Ćwiczące ustawione dwójkami, lewe ręce podane wzniesione skośnie w lewo w przód.
4-ry kroki polki w przód zaczynając z lewej nogi następnie dwójka (lewa ćwicząca) ćwiczy maleńkie trzy kroki polkowe w przód, a jedynka (stojąca po prawej stronie w parze) dużemi czterema krokami polkowemi obiega dwójkę i zostaje za nią zajmując jej miejsce. Wskutek tego jedynka stoi na miejscu dwójki i stała się dwójką, a dwójka stoi na miejscu jedynki — po 4-ch krokach polki w przód ona będzie obiegać współćwiczącą i wróci tym samym na swoje poprzednie miejsce.
Przy obieganiu nie należy puszczać rąk tylko je podnieść w górę.
Po kilkakrotnym przećwiczeniu tego można przećwiczyć to samo. ćwiczenie z chwytem prawych rąk.
Ćwiczyć z melodią krakowiaka lub polki.
Ustawienie w kole.
b) Siedem kroków cwału z lewej nogi przyczem zmienny krok akcentowany, na osiem dostawić prawą nogę.
Hołubiec lewą nogą w lewo — 1.
Hołubiec lewą nogą w lewo — 2.
Przytupnąć lewą nogą, przytupnąć prawą nogą — 3.
Przytupnąć lewą nogą — 4.
2 hołubce prawą w prawo — 1 ,2.

2 przytupnięcia prawą i lewą nogą — 3.
przytupnąć prawą nogą — 4.
Cwały i hołubce można ćwiczyć w tym samym ustawieniu, co ćwiczenia 3 a i obie figury połączyć przerabiając je w takt melodii krakowiaka.

c) Marsz zwykły.
Marsz na palcach.
Bieg.
Marsz krokiem dowolnym.
Równy — krok.

d) Zaprawa do dłoniówki (siatkówki).
Ćwiczące stoją ustawione na wierzchołkach trójkąta i odbijają do siebie piłkę w lewą, potem w prawą stronę.

4. a) Stojąc bokiem lewym zwrócona do przyrządu — oparcie lewej nogi o ławkę gimnastyczną lub 3, 4-ty szczebel drabiny. — Ramiona skurcz.
Opad wolny, tułowia w prawo 1, 2, 3.
wytrzymaj — 1, 2.
wyprost tułowia — 3.
To samo z oparciem nogi prawej.

b) Leżenie tyłem na podłodze — nogi w kolanach zgięte. stopy stoją na podłodze, tak jak w siadzie skulonym.
Wyprost obu nóg od kolan — 1.
opuszczenie stóp na podłogę — 2.
Wyprost nóg — 3.
opuszczenie stóp — 4.
wyprost nóg — 5.
wytrzymaj — 6.
opuść nogi — 7.
wytrzymaj — 8.

5. Skoki: Wyskok kuczny na skrzynię, wyprost nóg.
Przeskok kuczny ze wzniesieniem ramion w górę, wysoki wyskok w górę, doskok do niskiego przysiadu, ramion bokiem w dół. Postawa na palcach, ramiona w bok, postawa.

b) Przewrót na 4-ch częściach skrzyni wzdłuż.
c) Przeskok kuczny i rozkroczny przez kozła, wys. 1 mtr.
d) Skok podmykiem przodem ze zwisu na drążku lub tramie.

Ćwiczenia końcowe.

1. a) W siadzie klęcznym na stopach, ramiona w górę i podchwyt, plecy przywierają do drabin.
Przejść do klęku, uwypuklając klatkę piersiową — 1, 2.
Siad na stopach — 3, 4.

b) Przysiad podparty — kocie plecy.

2. Rozkrok lewą na palce — ramiona w bok — 1.
Przystaw lewą nogę, ramiona w dół — 2.
To samo w prawo.

3. Marsz ze śpiewem.
Pożegnanie.

Stefania Gołaszewska.
